

2月お知らせ

フレイル予防体操
朝9時15分から
自由参加

2月3日(火)
12時半～14時

節分会

魔滅(まめ)まきで
邪気を払い
健康に過ごしましょう
詳細は掲示板で！

住区 de 団らん
12日(木)13時半～15時

野菜を楽しみ
もっと健康になろう！

住区de 団らん
26日(木)13時半～15時

歯科医師による
歯の衛生講話

どちらも申込が必要です
詳細は事務室へ！

グラウンドゴルフいきいき公園大会
10日(火)9:00～11:30
グラウンドゴルフ舎人西園大会
変更 21日(土)9:00～11:30
60歳以上、申込制 登録が必要です

日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2 朝体操 カラオケ一般開放 10時～12時 いきいき体操 13時半～15時	3 朝体操 グラウンドゴルフ教室 節分会 12時半～14時 書道教室 13時半～15時半	4 朝体操 シルバードダンス教室 10時～12時 フラダンス教室 13時半～15時	5 朝体操 気功教室 10時～12時 いきいき体操13時半 バンパー教室 バンパー勉強会	6 朝体操 健康体操呼吸方教室 13時15分～14時45分	7 朝体操 カラオケ一般開放 10時～12時 健康歌声広場 13時半～15時半
8 休館	9 朝体操 文化部カラオケ教室 13時半～15時半	10 朝体操 グラウンドゴルフ大会9時 民謡教室 10時半～12時 にこにこ麻雀 13時～16時半	11 建国記念日	12 朝体操 陶芸教室 13時～15時 住区de団らん 13時半～15時 バンパー勉強会	13 朝体操 にこにこ麻雀 13時～16時半	14 朝体操 カラオケ教室 10時～12時 アレンジフラワー教室 14時～15時半
15 休館	16 館内整理日	17 朝体操 グラウンドゴルフ教室	18 朝体操 シルバードダンス教室 10時～12時 フラダンス教室 13時半～15時	19 朝体操 気功教室 10時～12時 いきいき体操13時半 バンパー教室 バンパー勉強会	20 朝体操 にこにこ麻雀 13時～16時半 健康体操呼吸方教室 13時15分～14時45分	21 朝体操 グラウンドゴルフ西園大会 カラオケ一般開放 10時～12時
22 休館	23 天皇誕生日	24 朝体操 にこにこ麻雀 13時～16時半	25 朝体操 民謡教室 10時半～12時 ポツチャの日 13時半～15時	26 朝体操 住区de団らん 13時半～15時	27 朝体操 にこにこ麻雀 13時～16時半	28 朝体操 カラオケ教室 10時～12時

上記 記載事項については定員制を設けています 詳細は事務室へお問い合わせください